

2023年戒烟计划书(汇总5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

戒烟计划书篇一

前言：

21世纪是大学生学习知识、施展才华的时期。为营造卫生和和谐的校园环境，关爱全校师生的身心健康，学校决定开展校园“禁烟倡议活动”。大学生背负着新时代建设的重任，将会是新时代一根不可动摇的擎天柱。因此，大学生的自我修养就显得非常重要，为体会团队合作的重要性，增强团队合作能力，提高我们生活环境的和谐，顺应学校“三风建设”活动的持续开展，促进人们道德的提升，加强同学们的创新能力，我系团总支、学生会联合组织了“禁烟倡议”活动。本次活动面对全校全体学生开展。

一、活动主题：

吞云吐雾殃及你我，戒烟禁烟平安校园

二、活动指导思想：

三、活动宗旨：

丰富校园生活，锻炼同学的创新能力

提高我们的环保意识，道德水平

四、活动目的：

杜绝学生吸烟现象，让同学们了解个人在公共场合抽烟，不仅影响到自己的身体健康，还会毒害他人。大学生都是祖国的栋梁，不抽烟是对学生终生有益的一件事。

五、活动宣传标语：

1□no smoking , no crying

3□it is easier to start than it is to stop.

5：吸烟百害弊无穷，好奇好玩沾上瘾，乐极生悲害一生

6：子女手上烟，父母心中牵；烟丝缭绕，烟雾腾腾；谁知买烟钱，多少泪人眼。 7：吞云吐雾四十年，损财伤命世人嫌。如今老伴又病重，岂能容我再抽烟。咬牙蔑视小白棍，开怀面对夕阳天。根烟未吸一年半，体魄坚强志也坚。（老人戒烟有感）

8 我戒烟了

-----d调隐者 号隐者居士

洁白身躯一点红 ， 自古易吸戒难行。

烧杀多少英雄汉？ 还看隐者功告成！

六、活动流程

活动举办单位：

主办单位：动力工程系

承办单位：动力工程系团总支 学生会

活动时间□20xx年x月x日到20xx年x月x日，为期两天

活动对象：全校学生

活动安排：

1、海报：由宣传部出一块儿宣传板并且写宣传海报，与活动开展期间张贴于各公告栏上，作全面的宣传。

2、传单：印发传单，安排动力系团总支、学生会干事在活动期间走访各个宿舍，发放传单，对活动向同学们作倡议。

3、宣传：对我系各个宿舍都张贴宣传性标语及倡议传单。

4、各班组织开展“戒烟倡议活动”主题班会，积极响应系内开展的本次活动，切实落实到每个动力系学子的身上。（相关要求见备注1、2）

5、各部安排：

实践部负责音响的搬运和使用、宣传部负责宣传板和宣传海报的制作与张贴、编辑部负责对传单的制作、策划书的拟定后续通讯稿的写作、文艺部负责餐厅门前活动时的音响播报、体育部负责桌子的及时搬放和放回、其他部门服从总调配。

七、活动经费预算

宣传单 500份 50元 宣传条幅 1个 40元

共计： 90元

备注1

1、学校在校园内开展主题宣传活动。学校通过横幅、海报、宣传单、板报等宣传形式，开展戒烟倡议宣传；在系宣传栏开辟“戒烟倡议活动”宣传专栏，宣传吸烟的危害性；组织学生会、团委会干事作为“戒烟宣传大使”，在校园内开展戒烟倡议宣传。

2、各班要结合此次“戒烟活动”发出的倡议书，在班内举办主题鲜明的禁烟活动。各班要充分利用宣传板、横幅等各种宣传平台，深入到教室、寝室等场所宣传，宣传要注重实效性、长效性。

3、班主任要将系里的“禁烟活动”渗透到班级的管理工作中去。各班负责人要利用班会、查寝等形式，积极开展禁烟宣传，具体工作中要抓典型，抓长效。

4、在各类学生活动场所等设置“禁止吸烟”标志。

备注2

1、各班要加强对学生“戒烟倡议活动”的组织领导，将此作为建设文明班级的重要举措，高度重视，精心谋划，建立其长效机制。

2、各班要积极宣传，正确引导，在“戒烟倡议活动”中落实“注重人文关怀和心理疏导”，发掘禁烟或戒烟的先进典型，用先进的典型引导人，并扩大先进典型的影响力。

3、学生会成员加大检查力度，做好原始记录，将其作为个人和班级考核的重要依据。

支招祝你戒烟

(1)特意在一二天内超量吸烟(每天吸两包左右)，使人体对香烟的味道产生反感，从而戒烟；或在患伤风感冒没有吸烟欲望

时戒烟。

(2) 想象自己在吸烟，同时想象令人作呕的事情(比如你手中烟盒或香烟上有痰渍等等)。

(3) 将戒烟的原因写在纸上，经常阅读;如能可能，尽量补充新内容。

(4) 将想购买的物品写下来，按其价格计算可购买香烟的包数。逐日将用来购买香烟的钱储存在“聚宝盆”内。每过一个月，清点一次钱数。

(5) 同朋友打“赌”，保证戒烟。当然这要用自己的烟钱作为“赌注”。

(6) 不整条买烟。

(7) 不随身带烟、火柴或打火机。

(8) 每周换一种牌号的香烟，但新牌号香烟的焦油含量必须低于原牌号香烟的焦油量。

(9) 经常思考烟雾中的毒素可能对肺、肾和血管造成的危害。

(10) 观察烟味对呼吸、衣服和室内陈设造成的影响。

(11) 考虑一下你的行为对家庭其他成员造成的危害，他们正在呼吸被污染了的空气。

(12) 问自己你的健康对你父母、亲朋是否重要。

戒烟计划书篇二

在我国，随着吸烟比例的逐年攀升，我国政府高度重视控烟

工作，积极参与国际控烟活动。据推算，我国每年死于吸烟的人数超过100万，每一个凋零的生命就是一个拒绝吸烟的理由。所以我校积极开展戒烟活动“创建无烟环境，享受健康生活”。

二、活动目的

1对个人来说，戒烟不仅可以降低各种疾病的发生率，还可以使寿命延长，从而是自己拥有一个年轻、健康的体魄。

2 对家庭来说，戒烟不仅可以为家庭减少一部分开支，更能为子女营造一个良好的家庭环境，从而使自己拥有一个和谐、美满的家庭。

3 对社会来说，戒烟可以减少碳的排放量，保护环境，从而创建一个健康文明的社会，一个洁净舒适的生活环境。

4 此次戒烟活动能使我部人员充分了解和掌握戒烟方面的知识，使我部人员的只是得到补充和扩展。

5 此次活动可以进一步扩展我部在我院的影响力，争创我院及我校第一大部。

三、活动时间 xx年x月x年

四、活动地点 xx活动中心

五、活动资源

人力资源：主持人2名(主要介绍吸烟的坏处、戒烟的目的与意义、戒烟的方法等。稿件自备)

引领员4—6名(情侣区2—3人，朋友区2—3人，主要负责参加活动人员的引领工作，并且简单介绍活动的参与方式，即参

加活动人员每人发一张易可贴，参加活动人员在左上角写自己的姓名，中间写对情侣或朋友的戒烟祝福，右下角写下情侣或朋友的姓名和电话号码)

发单人员2名(主要负责传单发放，传单内容为吸烟目的与意义、戒烟的方法等)

粘贴人员4名(情侣区2人，朋友区2人，主要负责易可贴的粘贴工作，并使整体保证美观)

纪律人员4名(主要负责现场继续的维持，使此活动顺利地开展)

共计16—18名

物力资源：海报3张(主要介绍宣传此活动的目的和意义，希望更多人参与其中)

中海报3—4张(制作巨型烟卷)

展板(情侣区1个，图案以心形为主体情侣特色，朋友区1个，图案以树形为主，体现朋友含义)

桌子3张(摆放x院旗)椅子2个(摆放展板)笔4—6支 麦克风2个

易可贴2沓 各种颜料 音响 背景音乐 传单200张

六、活动流程

2 完成展板的设计工作

3完成巨型烟卷的制作工作

活动过程. 1 在活动当日，全体男生于9:50在集合，将活动道具搬至

- 3 将巨型烟卷放在桌子中间前侧位置，加以固定
- 4 全体工作人员于11:30到达并且迅速回到工作位置
- 5 活动于11:50正式开始，全体工作人员各司其职相互协调、相互配合
- 6 活动于12:50正式结束

活动后期. 1 全体工作人员于活动前合影留念

2 全体工作人员进行收尾工作，并将活动用具进行妥善处理

七、活动预算：共计20元左右

八、活动负责人：

3. 传单、短信可以拉赞助，以减少开支

戒烟计划书篇三

健康，随烟而逝；病痛，伴烟而生

二、活动背景

5月31日是世界无烟日，吸烟有害健康，而大学生是祖国现代化建设的希望，大学生的身体素质则是国家未来的指示器；而针对目前大学生吸烟人群的不断扩大发展，有必要开展这么一个活动。本次活动的目的是通过此次活动，让大学生认识到吸烟的坏处，让没有沾上烟瘾的大学生发出永不吸烟的宣誓，让已经有烟瘾的学生下定决心戒掉烟瘾。

三、活动目的

1、为了提高我院学生的健康知识水平；

2、为了让大家更加了解吸烟对自身和对同学的危害，劝戒吸烟者不要吸烟。

四、活动事项

时间□20xx年x月x日(星期五)

地点：一栋教学楼

人员：建筑工程学院青年志愿者协成员。

五、活动前期准备

- 1、提前通知成员，统计好参加人数。
- 2、提前准备好宣传资料及设计好宣传栏板式。

六、活动内容

- 1、组织悬挂戒烟宣传横副、标语。
- 2、在校内外组织戒烟知识宣传。
- 3、撰写校园戒烟活动通讯进行跟踪报道宣传。
- 4、做好戒烟工作总结。

七、活动具体安排

- 1、由各部部长提前召集各部人员到位，由会长安排具体事宜；
- 2、对活动的各项进行整体分配，各司其职；
- 3、提前准备好所用设备(展板、横幅、桌子等)；

4、戒烟宣传知识、海报。

八、活动注意事项

2、活动期间请各位志愿者服从安排，实实在在做事，勿打闹嬉戏，严格遵守纪律；

3、其他注意事项将提前开会通知。

九、举办单位

主办单位：建筑工程学院青年志愿者协会

戒烟计划书篇四

为进一步加强和规范学校教师个人修养行为，严厉清除其自身存在的恶习，预防因吸烟而导致重特大病的发生。根据上级指示精神和要求，结合我校实际，经研究决定，从今年6月中旬起在学校范围内组织开展以“我为师生送健康”为主题的戒烟专项活动。为确保这次活动取得实效，特制定如下方案。

一、指导思想

这次戒烟专项活动，以关爱他人健康为指导思想，认真贯彻落实吸烟有害健康精神，坚持科学戒烟和健康发展指导原则，采取“自觉定制度、自觉去遵守”的方式，深入开展戒烟活动，严厉打击收受、偷买、私存、偷抽等不良现象，千方百计排出体内烟毒，彻底根除烟瘾陋习，确保自己生命安全与他人的身心健康。

二、组织领导

为确保活动地顺利开展，特成立了戒烟活动领导小组。由校

长任组长，有关的教师任副组长，领导小组负责本次戒烟活动地组织、指挥、协调、调度等日常工作，帮助吸烟者解决在戒严过程中遇到的困难和问题，及时调整工作部署，研究安排下一步戒烟工作任务。

三、任务目标

通过专项活动，逐步建立健全戒烟规章制度，完善戒烟工作监管体制，明确和落实监管职责，提高我校的监督管理水平，彻底解决因吸烟而带来的对广大师生的危害，努力实现“环境卫生家庭”的目标。工作中，要进一步转思想观念。戒烟是一项长期而艰巨的工作任务，本人在思想上一定要高度重视，加强认识，坚决摒弃“饭后一支烟，赛过活神仙”的思想观念，坚决铲除不利于戒严的一切根源和因素。领导小组各成员单位也要通力协作、密切配合、广泛动员、全面发动，共同打好戒烟专项活动的攻坚战，确保戒烟活动取得最后胜利。

四、工作步骤

五、工作要求

(一)提高思想认识。全校有吸烟嗜好的师生要认清当前形势，深入反省自己的不良习惯，充分认识吸烟而给自己和他人带来的危害。要认真总结戒烟经验，深刻吸取周边烟民因吸烟而导致严重后果的教训，进一步转变思想作风。

(二)加强组织领导。严格实行群体监督和戒烟监管任期责任追究制。校长主要负责人，是对我校进行监督管理的第一责任人，要切实担负起监督管理责任，并分解落实到人头，落实到工作中的每个环节。

(三)加强信息报送。戒烟专项活动的第一阶段，自觉每天上报一次戒烟进展情况。第二、第三阶段，每周要上报上周活

动开展情况，重大成果要随时上报，对取得的成果和经验做法将及时进行总结推广。学校要将每个阶段的工作进行总结。

戒烟计划书篇五

“无烟青春，无烟校园”

二、 主办单位

西安工业大学团委

承办单位

青年志愿者协会办公室

三、 活动时间

xx年5月25日到5月30日

四、 活动地点

经纬广场、图书馆

五、 活动目的

通过对“吸烟的危害”的宣传，和有关戒烟的标语、宣传海报的征集，以及戒烟日成果展和优秀海报、标语的投票评选，使同学们提高健康意识，倡导健康的生活方式，拒绝香烟诱惑，主动戒烟，创造良好的无烟校园环境。

六、 活动准备

- 1、准备活动的宣传横幅、签字笔。
- 2、撰写关于戒烟的稿子。

3、准备帐篷、宣传板等工具。

4、准备证书和奖品。

七、 活动流程

(一)、宣传：(5.25-5.26)

1. 活动开始在微博、空间对活动进行戒烟号召宣传；
2. 早上8点在经纬广场集合，摆放帐篷、宣传板，拉横幅；
3. 和校广播台合作，将写的关于戒烟的稿子送往广播台播放；
4. 邀请过往同学在横幅上签字，表示对戒烟日活动的支持；
5. 向过往的同学宣传吸烟的危害，号召同学们不抽烟，抵制二手烟；
6. 将签完字的横幅悬挂在食堂路前。

(二)、戒烟标语和宣传海报的征集：(5.26-5.29)

1. 值班同学向过往同学宣传并征集关于戒烟的标语和海报。
2. 将参与制作标语和海报的同学信息进行登记。
3. 标语和海报制作可以是以个人、宿舍、班级为单位，注明学号和团体名。

(三)、戒烟日成果展及投票：(5.29-5.30)

1. 将各参赛海报和标语贴在展板上，让过往同学投票，选出优秀的海报和宣传标语。

2. 把优秀的海报将放置在图书馆内展览。
3. 优秀的宣传标语打印多份，贴于宿舍楼、教学楼的楼道和厕所中，宣传吸烟的危害，让同学们远离吸烟。
4. 对于投票选出的优秀海报和标语制作者颁发证书和奖品(笔记本)。

八、 人员安排

- 1、 网上宣传：马凯、杨之洲
- 2、 准备活动的宣传横幅、签字笔：李明杰、曹祥
- 3、 撰写关于戒烟的稿子：张吴波、侯晓乐
- 4、 准备帐篷、宣传板等工具：赵永涛、卞成
- 5、 准备证书和奖品：李清丹、杨沛键

九、 经费预算

十、 注意事项

- 1、 人员安排落实到人。
- 2、 投票过程中杜绝舞弊。
- 3、 优秀海报、宣传标语评选做到公平、公正、公开。